

کوچکترین جزء یک عضله مخطط چیست؟

الف) یک سلول ترکیبی

ب) یک سلول خونی

ج) یک سلول تکثیری

د) یک سلول عضلانی

معمولا محل رشد استخوان ها از کدام قسمت است؟

الف) از قسمت سر و گردن رشد میکنند

ب) از ستون فقرات رشد میکنند

ج) از قسمت لگن و پا رشد میکنند

د) الف و ب

استخوان های کوتاه بدن شامل کدامی نواحی می شوند؟

الف) استخوان لگن و پاها

ب) مچ دست - مچ پا که به شکل مکعب منظم است

ج) مچ دست - ستون فقرات لگن

د) استخوان گردن - مچ دست که به شکل مستطیل منظم است

استخوان های نا منظم شامل چه قسمت هایی است؟

الف) مهره ستون فقرات و پاره ای از استخوان های سر

ب) ساقه دست و پاره ای از استخوان ها

ج) ساقه دست و پاره ای از استخوانها

د) کف پا و دنده های سینه

تراکم استخوان چیست؟

الف) به لایه خارجی توپر استخوان گفته می شود

ب) به نحوه ترکیب بندی استخوان گفته می شود

ج) به استخوان های ثابت بدن گفته می شود

د) به تعداد استخوان های توپر گفته می شود

در ماساژ کلمه ماسین به زبان یونانی به چه معنی است؟

الف) مالیدن ورزیدن

ب) ماساژ با دست

ج) ماساژ فشاری

د) مالیدن روغن

عملکرد ویژه استخوان های بدن چیست؟

الف) دارای واکنش های کلی

ب) دارای اسفنج لایه ای

ج) دارای بافت ها و عصب ها

د) دارای رنگ های متفاوت

در زمان ورود مشتری چه چیزهایی را رعایت کنیم؟

الف) خوشرویی و خیر مقدم و معرفی خود

ب) سکوت کردن و مرتب بودن

ج) او را به طرف صندوق هدایت کنیم

د) به او توجهی نمی کنیم تا توبت اش برسد

تخت ماساژ دارای چه استانداردهایی باید باشد؟

الف) کوتاه و پهن و محکم باشد

ب) قد آن دلخواه باشد

ج) قد اهمیت ندارد فقط نرم و محکم باشد

د) از نظر قد، اندازه ، فرم باید متناسب باشد

بهتر است در چه مواقعی در ورزش از حرکات کششی استفاده کنیم؟

الف) در هنگام راه رفتن

ب) قبل و بعد از ورزش

ج) در هنگام دویدن

د) در هنگام دم و باز دم

تقویت ذهن و تمرکز بیشتر چه تاثیری در ماساژ گیر می گذارد؟

الف) کمک به شناخت بیشتر ماساژ

ب) کمک به شل شدن عضلات

ج) کمک به ریلکس

د) کمک به درمان سریع

جهت اطمینان و راحت مشتری باید چه کنیم؟

الف) بهتر است به مشتری وقت مراجعه بدهیم

ب) بهتر است طبق سلیقه خودمان عمل کنیم

ج) بهتر است به صحبت های مراجعه کننده گوش دهیم

د) زورنال ها را به مشتری نشان دهیم تا حق انتخاب داشته باشد

دانش ارگونومی و تاثیر فیزیکی محیطی آن به چه شکلی است؟

- الف) سرما، گرما، نور، صدا و تورش بر کارایی عملکرد افراد را مورد بررسی قرار می گیرد
- ب) سرما، گرما و دیدگاه های مختلف افراد
- ج) صدا و لرزش و افکار پیش بینی شده افراد
- د) عملکرد افراد بر مبنا و افکار و ذهنیت

به چه حرکاتی در ورزش حرکات کششی گفته می شود؟

- الف) به حرکاتی که همراه نرمش باشد
- ب) حرکاتی که همراه آرامش است
- ج) الف و ب
- د) حرکاتی که به طور منظم و به آرامی انجام می گیرد

با عملکرد افراد منتقد بهتر است چگونه رفتار کنیم؟

- الف) فرد مورد نظر را به آرامش دعوت کرده و به صحبت های او گوش کنیم
- ب) به انتقاد این افراد گوش نداده و کار خودمان را انجام می دهیم
- ج) به اعتراض و انتقادش اهمیت نمی دهیم
- د) آرامش خود را حفظ می کنیم

در صورتی که اتاق ماساژ با کاشی پوشیده شده باشد، این نوع کاشی باید دارای چه شرایطی باشد؟

- الف) باید براق و لیز باشد
- ب) باید مات با سطحی زبر باشد
- ج) کاشی ها باید هم سطح بدون ترک بوده و لیز روشن هم نباشد
- د) هیچکدام

برای بالا بردن ارتقاء ذهن باید چه کاری انجام داد؟

- الف) توانمندی ذهنی به همراه ورزش کششی
- ب) توانمندی و قدرت بدنی با تمرین نرمش
- ج) توانمندی ذهنی به همراه قدرت یادگیری
- د) هیچکدام

استفاده از کفش ها با پاشانه کوتاه و پهن چه مزیت هایی دارد؟

- الف) باعث دوام کفش می شود
- ب) باعث راحت تردد کردن در محل کار می شود
- ج) خستگی را کاهش می دهد
- د) قسمت ب و ج صحیح است

سرویس بهداشتی مشتری در کدام قسمت قرار بگیرد بهتر است؟

الف) وسایل بهداشتی را به خود مراجعه کننده محدوداً تحویل می دهیم

ب) در قفسه های مخصوص قرار می دهیم

ج) در اتاق استراحت پرسنل

د) از لباس های تنگ و چسبان استفاده شود

محیط های گرم می تواند چه تاثیری در هنگام ماساژ ایجاد نماید؟

الف) باعث عرق کردن ماساژ دهنده هنگام ماساژ می شود

ب) باعث انجماد مواد مصرفی ماساژ در هنگام ماساژ می شود

ج) مورد الف و ب

د) باعث پایین آمدن سرعت واکنش های حرکتی ماساژ دهنده می شود